

JAFNVÆGI



TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKRA NÓVEMBER 2012

1. TBL. 35. ÁRG.

MEÐAL EFNIS:

Viðtal við Ástráð B Hreiðarsson lækni

Um mat, mataræði og hreyfingu

Hættum að reykja

Heilsusamlegt og gott fyrir alla

KVEÐJA FORMANNS OG RITSTJÓRA 2012

Framlag hins opinbera til Samtaka sykursjúkra var skorið niður um 35% á árinu 2012. Þetta er verulegur niðurskurður og tekur í Við höldum þó starfinu áfram eins og kostur er og reynum að sjá út sparnaðar tækifæri eins og kostur er án þess að það bitni á starfinu. Það er alltaf þörf á fræðslu um sjúkdóminn og ekki hvað síst þörf á umfjöllun um heilbrigðan lífstíl. Starf samtakana hefur verið að flestu leyti með hefðbundnu sniði þetta starfsár, fræðslufundur, gönguferðir og haustferðin. Jafnvægi kemur út og við höfum gefið út fréttabréfin að venju. Ein leið til sparnaðar er að nota stafræna miðla meira, en draga úr því að senda út í pósti prentað fréttablað. Þess vegna er það afar mikilvægt að félagsmenn sendi á skrifstofuna á netfangið diabetes@diabetes.is rétt netföng svo hægt sé að senda öllum rafrænan póst. Einnig eru Samtök sykursjúkra á Facebook og með heimasíðuna www.diabetes.is.



Við erum að selja hálsmen til styrktar okkar eigin samtökum eins og sjá má af auglýsingunni hér á næstu síðu. Við létum hanna fyrir okkur hálsmen bláan hring verulega fallett hálsmen eftir Sif Jakobs. Skartgripurinn er hannaður með það í huga að efla umræðu og vitund í þjóðfélaginu. Hringurinn er vel þekkt form og hefur verið notaður sem tákn frá örófi alda. Hann táknar ávallt eitthvað jákvætt. Í flestum menningarsamfélögum táknar hringurinn samstöðu, líf og heilsu. Blái liturinn merkir himininn sem sameinar allar þjóðir. Gaman væri að sem flestir félagsmenn og velunnarar sæju sér fært að kaupa hálsmen, það kostar kr. 5000.-

Lyf fyrir sykursjúkra eru gjaldfrjáls eins og við vitum og verðum við að leggja áheyrslu á það að halda því. Margir sykursjúkir þurfa líka að nota blóðfitulækkandi lyf og lyf við háþrýstingi sem hafa verið að hækka undanfarið eins og flest lyf. Einnig hafa reglugerðir um endurgreiðslu lyfja tekið miklum breytingum í þá átt að auka hlut sjúklinga Komur til lækna hafa einnig hækkað. Það er von mín að stjórnvöld standi við þau fyrirheit sín að draga úr kostnaði þeirra sjúklinga sem mikið þurfa að nota heilbrigðiskerfið bæði með tilliti til lyfjakostnaðar og komum til sérfræðilækna og á göngudeildir. Enn bíðum við eftir nýju endurgreiðslukerfi á lyfjum sem boðað hefur verið nú í mörg ár.

Formaður vill þakka þeim sem komið hafa að starfi félagsins og þakkar þeim fyrir þeirra framlag, einnig vil ég þakka stjórnarmeðlimum fyrir samstarfið.

Með bestu kveðju

Sigríður Jóhannsdóttir, formaður Samtaka sykursjúkra

Efnisyfirlit

Norðurlandafundur	4	Flogaveiki hjá börnum og unglíngum með T-1 sykursýki	20
Viðtal við Ástráð B. Hreiðarsson lækni	6	Gönguferðir	21
Héðan og þaðan	9	Sumarbúðir barna	22
Um mat, mataræði og hreyfingu	10	Ársskýrsla stjórnar Samtaka sykursjúkra	24
Haustferð Samtaka sykursjúkra 2012	14	Ársreikningurinn	25
Heilsusamlegt og gott fyrir alla	16	Þyngdartap eykur kyngetuna	26
Hættum að reykja	18	Flogið með dælu	27

JAFNVÆGI • 1. tbl. 35. árg. 2012

Samtök sykursjúkra • Hátúni 10b • 105 Reykjavík • Sími: 562-5605

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Sigríður Jóhannsdóttir.

Ljósmyndir: Forsíða, Kim Morthensen. Myndir í blaðinu: Ómar Geir Bragason, Margrét Reynisdóttir, Guðmundur Karl ofl.

Prentvinnsla: Litróf ehf.



Hálsmenið er hannað af Sif Jakobs og er til styrktar Samtökum sykursjúkra á Íslandi. Blái hringurinn er tákn sykursjúkra á heimsvísu, alþjóðadagur sykursjúkra er 14. nóvember. Skartgripurinn er hannaður með það í huga að efla umræðu og vitund í þjóðfélaginu.

Hálsmenið kostar aðeins kr. 5000. Pöntunarsími 562 5605.



SIF JAKOBS
JEWELLERY

NORÐURLANDAFUNDUR



Árlegur fundur stjórnarmanna og starfslíðs samtaka sykursjúkra á Norðurlöndum, haldinn í Þórshöfn Færeyjum 7.–10 júní 2012

Tveir fulltrúar fóru frá Samtökum sykursjúkra á Íslandi, þau Sigríður Jóhannsdóttir formaður og Ómar Geir Bragason varaformaður

Við vorum mætt á Reykjavíkflugvöll miðvikudaginn 6. júní um hádegisbil og gekk ferðin vel til Færeyja.

Við vorum komin tímalega til Þórshafnar þar sem aðeins er flogið 3svar í viku til Færeyja.

Mættum hress og úthvöld í móttöku og kvöldverð á fimmtudag heilsuðum upp á gamla kunningja og hittum nýja norræna vini.

Föstudagur 8.6.2012

Formleg dagskrá hófst um morguninn með því að fulltrúar allra landa fluttu skýrslu um stöðu mála hjá sínum samtökum.

Næst á dagskrá var erindi um sykursýki og geðheilsu (þunglyndi).

Þar á eftir var dagskrá um endurgreiðslur á insúlíni og hjálpartækjum, en spurningarlisti hafði verið sendur til allra þátttakenda og þeir beðnir um að svara. Síðan voru svörin metin og borin saman. Niðurstaðan var sú að í öllum löndunum er svipað fyrirkomulag en þó hvergi alveg eins.

Síðan var komið að hádegi, þá hafði verið komið á hádegisverði með formönnum allra samtakanna með ráðherra heilbrigðismála og heilbrigðisnefnd færeyska landsþingsins.

Þar gafst tækifæri til að skiptast á skoðunum og fræða um stöðu sykursýkingar í heiminum í dag.

Eftir hádegisverðin fræddu dönsku félagarnir okkur um Copenhagen Road Map.

Það er leiðarvísir sem samin var á





Formenn samtaka sykursjúkra á Norðurlöndum ásamt heilbrigðisráðherra Færeyja.

leiðtogafundi um sykursýki sem haldinn í Kaupmannahöfn í apríl s.l. undir kjörorðinu „Í dag getum við breytt morgun-*deginum*“ sem er vísun í forvarnir, en með forvörnum er möguleiki að snúa við þeirri þróun sem er í dag að æ fleiri greinist með sykursýki út um allan heim.

Næst á dagskrá var fyrirlestur um Sykursýki tegund 2 og áhrif umhverfis á hana. Fyrirlesari var Pál Weihe og félagar í rannsóknar hópi hans.

Næst var gengið á Náttúrufræðasafnið og hlustað á fyrirlestur um Grindhvali

og grindhvalaveiði í Færeyjum og áhrif þeirra á færeyskt samfélag. Fyrirlesari var Bjarni Mikkelsen.

Um kvöldið fórum við út í Miðvang og snæddum íslenskt lambakjöt og dönsuðum færeyska dansa.

Laugardagurinn 9.6.2012

Dagskráin byrjaði á fyrirlestri um Life for a child áætlunina, það voru sænskir ungliðar sem sáu um það og sögðu eining frá reynslu sinni af því að mæta í fyrsta sinn á Alþjóðþingi IDF í Dubai 2011.

Seinni hluti dagsins fór í umræður um evrópsk og alþjóleg málefni samtaka sykursjúkra

Fulltrúi IDF Europe var Gael Bassetto nýr starfsmaður IDF Europe í kynningarmálum.

Félagslífið var eins og venjulega á þessum fundum gott. Fórum m.a í bátsferð út í eyjuna Koltur, borðuðum góðan mat og skemmtum okkur með góðum félögum.

*Sigríður Jóhannsdóttir,
formaður Samtaka sykursjúkra.*



Ástráður B. Hreiðarsson, innkirtla- og efnaskiptasjúkdómalæknir:

„Mér hefur aldrei leiðst í vinnunni“

Ástráður B Hreiðarsson, innkirtla- og efnaskiptasjúkdómalæknir, var að ljúka störfum sem yfirlæknir við Göngudeild sykursjúkra, Landspítala þann 30. september sl. „Jafnvægi“ þótti við hæfi að taka hann tali á þessum tímamótum. Ástráður lauk embættisprófi í læknisfræði frá Háskóla Íslands 1969. Eftir kandidatsár á Akureyri og störf sem héraðslæknir á Patreksfirði hélt hann til Árósa 1971 þar sem hann var við sérnám, rannsóknir og kennslu í áratug. Hann snéri aftur heim 1981 og hóf þá starf við Lyflækningadeild og Göngudeild sykursjúkra, Landspítala, fyrst sem sérfræðingur, en frá 1998 hefur hann verið yfirlæknir göngudeildarinnar.



Hvernig var að koma til starfa á Landspítala á þessum tíma?

„Það var að mörgu leyti gott, mjög góður starfsandi og frábært starfsfólk, sem vann mikið og gott starf. Aðstaðan var þó ekki alltaf upp á það besta. Sem dæmi má nefna þröngan húsakost. Á Göngudeild sykursjúkra var einungis eitt skoðunarherbergi þar sem tveir læknar unnu í senn og aðeins tjaldað á milli. Næringarráðgjafi deildi herbergi með meinatækni og hjúkrunarfræðingi. Þegar hjúkrunarfræðingur þurfti að gefa sjúklingi insúlínsprautu eða leiðbeina um spraututækni var salernið eina afdrepið. Þessi aðstaða batnaði þó smátt og smátt með tímanum.“

Þrátt fyrir verri aðstöðu fannst mér meðferðin og þjónustan ekki síðri en ég átti að venjast erlendis og sykurstjórnun ef eitthvað var betri og utanumhaldið var betra. Á háskóladeildinni í Árósum, þar sem ég vann lengst af voru margir sjúklingar mjög illa farnir af sinni sykursýki. Oft var sjúklingunum ekki vísað á háskóladeildina fyrir en allt var komið í óefni.“

Forréttindi að vinna með Þóri Helgasyni

„Það voru forréttindi að fá að vinna með Þóri Helgasyni, sem verið hafði yfirlæknir Göngudeildar sykursjúkra frá

stofnun 1974. Hann hafði mikinn metnað fyrir hönd sjúklinganna og eyddi ómældum tíma í að fræða og leiðbeina þeim og hjálpa til að ná sem bestum tókum á sykursýkinni. Hann var kröfuharður þegar það átti við en enginn var glaðari en hann þegar tilætluðum árangri var náð.“

Þórir var um margt á undan sinni samtíð bæði hvað varðaði meðferð og rannsóknir. Hann meðhöndlaði fólk með skert sykurþol til þess að koma í veg fyrir þróun yfir í sykursýki, nokkuð sem varla þekktist annars staðar þá, en er meir og meir í umræðunni nú. Hann var einn sá fyrsti ef ekki sá fyrsti í heiminum til þess að benda á aukaeftni í matvælum sem mögulega orsök fyrir tegund 1 sykursýki. Þessa tilgátu byggða á eigin rannsóknnum setti hann fram í grein í læknatímaritinu „Lancet“ 1981 og ýmsar síðari tíma rannsóknir hafa bent til að þarna geti verið um að ræða meðvirkandi umhverfisþátt sem skiptir máli.“

Hvenær var Göngudeild sykursjúkra stofnuð?

„Deildin leit dagsins ljós í janúar 1974 (sjá mynd á næstu opnu). Þarna voru vissulega mörkuð tímamót, því þá hófst fyrst skipulögð, sérhæfð þjónusta fyrir sykursjúka á Íslandi. Þessum merka

áfanga var náð m.a. fyrir baráttu Samtaka sykursjúkra og Þóris Helgasonar, læknis.“

Takmarkið var og er að stuðla að sem bestri líðan, lífsgæðum og heilsu fólks með sykursýki, ekki síst með því að bægja frá fylgikvillum sykursýkinnar. Á fyrsta ári deildarinnar voru sjúklinga-komur til lækna um 1400, en fóru eftir það vaxandi ár frá ári og eru nú um 5.000 talsins. Þar við bætist fjöldi af komum til hjúkrunarfræðinga, næringarfræðinga og fóttaáðgerðarfræðings. Eftir sameiningu sjúkrahúsanna flutti Göngudeild sykursjúkra árið 2006 í rúmbetri húsakynni á Landspítala, Fossvogi, og innkirtlalæknar beggja „gömlu spítalanna“ sameinuðu þar krafta sína.“

Hefur sykursýkistilfellum verið að fjölga?

„Vissulega. Aukningin í fjölda sykursjúkra af tegund 2 er svo geigvænleg að ástandinu hefur verið líkt við farsótt.“

Samkvæmt upplýsingum frá Alþjóða sykursýkisamtökunum (IDF Atlas 2011) er fjöldi fólks með sykursýki í heiminum kominn upp í 366 milljónir, þar af um 53 milljónir í Evrópu. Aukningin er fyrst og fremst í tegund 2 sykursýki og tengist án efa vestrænum lífnaðarháttum sem eins og kunnugt er fela í sér m.a. hreyfingarleysi og óheppilegt mataræði,

þar með talið meira magn af mat en líkaminn nær að brenna. Góðu fréttirnar eru þó að rannsóknir hafa staðfest að fólk sem er í hættu á að fá tegund 2 sykursýki getur í mörgum tilfellum komið í veg fyrir þróun yfir í sjúkdóminn með breyttum lífstíl, þ.e. hollustu í mataræði ásamt líkamsrækt.

Við hér á Íslandi höfum auðvitað ekki farið varhluta af þessari þróun, en rannsóknir Hjartaverndar hafa sýnt að hér hefur orðið mikil aukning í tegund 2 sykursýki samfara mikilli aukningu í líkamsþyngd þjóðarinnar á undanförunum árum og áratugum. Samkvæmt niðurstöðum Hjartaverndar voru hér á landi árið 2008 um 5.000 karlar og 3.500 konur með tegund 2 sykursýki.

Lauslegar athuganir hafa bent til að fjöldi fólks með tegund 1 sykursýki hér á landi gæti verið um 800 en verið er að kanna þetta nánar. Tíðni tegundar 1 sykursýki hjá börnum og unglingum

Helstu orsakir aukinnar sykursýki eru taldar tengjast nútíma lífnaðarháttum, sem bjóða upp á hreyfingarleysi og óhollustu í mataræði.

Hornsteinninn í baráttunni gegn sykursýki og meðferð sýkinnar er hollt og gott mataræði, þar sem m.a. er sneitt hjá mettaðri fitu og ófsykruðum fæðutegundum en áhersla lögð m.a. á grænmeti og fisk. Hreyfing eykur næmi vöðvafruma fyrir insúlíni og bætir brennsluna.

hefur farið vaxandi, þó ekki sé í sama mæli og við tegund 2. Orsök aukinnar tíðni tegundar 1 sykursýki er óþekkt. Mikil aukning hefur verið í tíðni meðgöngusykursýki hér á landi og koma þar til bæði lífsháttabreytingin og bætt greining.

Í takt við aukningu í fjölda sykursjúkra höfum við á Göngudeild sykursjúkra fundið fyrir vaxandi álagi. Þegar þar við bætast afleiðingar niðurskurðar á undanförunum árum hefur deildin átt erfitt með að sinna hlutverki sínu og því miður hefur orðið að skerða þjónustuna. Vegna afleysingabanns hefur t.d. þurft að grípa til lokana í sumarfríum sl. 3 ár, en sumarlokanir á deildinni höfðu annars ekki þekkt í meir en 30 ár.“

Eitt mesta afrek lækna- vísindanna

Þú hefur lengi starfað við meðferð á sykursýki. Væntanlega hafa orðið um-



Starfsfólk Göngudeildar sykursjúkra 2002: Frá vinstri: Guðrún Blöndal, lífeindafræðingur, Josefíne Rossberger, sænskur læknanemi í rannsóknarnámi, Magnea Gylfadóttir, fóttaáðgerðarfræðingur, Þórdís Sigurðardóttir, skrifstofustjóri, Bertha M Ársælsdóttir, næringarfræðingur, Ari Jóhannesson, sérfræðingur, Þóra Ingimarsdóttir, hjúkrunarfræðingur, Ástráður B Hreiðarsson, yfirlæknir, Sólveig Bjargey Daniëlsdóttir, sjúkraliði, Sigríður Björnsdóttir, deildarlæknir, Óskar Ragnarsson, deildarlæknir, Sigríður Ýr Jensdóttir, deildarlæknir með ungan sinn, Jens Hilmar.



Stofnun Göngudeildar sykursjúkra 1974: Frá vinstri: María Gísladóttir, hjúkrunarfræðingur, Helgi Hannesson, formaður Samtaka sykursjúkra, Þórir Helgason yfirlæknir Göngudeildar sykursjúkra, Helga Ólafsdóttir, lífeindafræðingur, Páll Sigurðsson, ráðuneytisstjóri, Jón Þorsteinsson yfirlæknir.

talsverðar framfarir í meðferð á sykursýkisjúklingum, hverjar eru þær helst- ar?

„Talandi um framfarir þá er gaman að minnast þess að í ár eru einmitt 90 ár síðan fyrsti einstaklingurinn var meðhöndlaður með insúlín inngjöf. Það var 14 ára drengur, Leonard Thompson, en hann hafði verið að veslast upp vegna sykursýki og var ekki hugað líf. Á þeim dögum var sykursýki skráð sem banvænn sjúkdómur, en þetta „nýja“ efni sem þeim Frederick Banting og Charles Best hafði tekist að vinna úr dýrabrasi bjargaði Leonard Thompson og gjörbreytti horfum hans og milljóna annarra, insúlín inngjöf var lífgjöf. Þessi uppgötvun, sem er talin með mestu afrekum læknávisindanna, var gerð í Toronto, Kanada, og færði Frederick Banting og yfirmanninum próf. John Macleod, Nóbelsverðlaunin árið 1923.

Þú ert annars væntanlega að spyrja um framfarir sem hafa orðið eftir að ég hóf störf. Ég get hugsað mér margt í því sambandi. Til dæmis það að fólk fór að geta sjálft mælt hjá sér blóðsykurinn og ákvarðað insúlínskammta í samræmi við niðurstöðurnar var virkilega gott skref fram á við og gerði meðferðina sveigjanlegri og hnitmiðaðri. Þessar heimamælingar á blóðsykri unnu sér sess á 9. áratugnum og leystu af hinar hvítleiðu þvagsykur mælingar, sem fólk með tegund 1 sykursýki þurfti að gera til að stilla inn insúlínskammtana. Þar að auki gáfu þvagsykur mælingar mun minni og ónákvæmari upplýsingar. Heimamælingar á blóðsykri gagnast sérstaklega fólki á insúlínmeðferð og konum með meðgöngusyksýki og þær auðvelda fólki að sjá sjálft um sína sykursýki.

Annað framfaraspor sem átti sér stað

í kringum 1980 og hefur haft mikla þýðingu er notkun mælinga á HbA1c eða svokölluðum langtímasykri, sem endurspeglar sykurstjórnun einstaklingsins sl. 3 mánuði og gefur mun meiri upplýsingar en einstakar blóðsykur mælingar. Hár langtímasykur gefur aðvörðun um aukna áhættu á fylgikvillum og kallar á viðbrögð í þá átt að bæta blóðsykurstjórnun. Of lágur langtímasykur, sem er sjaldgæfari, getur táknad að viðkomandi sé að fá of mikinn skammt af insúlíni eða öðrum blóðsykurlækkandi lyfjum og það kallar að sjálfsögðu einnig á viðbrögð.

Lengi vel voru sykursjúkir meðhöndlaðir með insúlíni, sem var unnið úr brisi svína eða nauta. Snemma á 9. áratugnum komu svo fram insúlín sem voru að efnafraðilegri uppbyggingu alveg eins og mannainsúlín og tóku fljótlega yfir markaðinn. Munurinn á

Þessum insúlínunum er ekki mikill en mannainsúlín hefur eitthvað skjótari verkun og minni hættu á ofnæmisviðbrögðum.“

Insúlínþennar hafa gert lífið þægilegra og auðveldara

„Á undanförunum árum hafa komið fram á sjónarsviðið svokallaðar insúlínafleiður, bæði langvirkar (Lantus og Levemir grunninsúlín) og skjótvirkar (Apidra, Humalog og Novorapid máltíðarinsúlín), en tíma- og verkunarmynstrið gerir það auðveldara að líkja eftir eðlilegri insúlínseitrun, þ.e. bæði máltíðar og grunnseitrun og gefa möguleika á bættri blóðsykurstjórnun.

Insúlínþennar hafa gert lífið þægilegra og auðveldara fyrir flesta sem þurfa insúlín. Töluverðar framfarir hafa verið í meðferð á tegund 2 sykursýki, ný blóðsykurlækkandi lyf hafa komið fram á þessu tímabili, flest gagnleg, en einstaka hafa valdið vonbrigðum. Áherslan er komin á mikilvægi meðferðar strax við greiningu sjúkdómsins. Gagnsemi blófitulækkandi lyfjameðferðar til þess að draga úr hjarta- og æðasjúkdómum hjá þessum sjúklingahópi hefur komið betur og betur í ljós.

Árið 2002 voru teknar upp við Göngu-deild sykursjúkra svokallaðar sólar-

hringsykur mælingar með sérstöku tæki sem sjúklingar ganga með í belti í nokkra daga í senn. Læknir, hjúkrunarfræðingur eða næringarráðgjafi túlka sykurmælingakúrvurnar og ráðleggja um breytingar á meðferð svo sem insúlínskammta eða kolvetnainntöku.

Mikil framþróun hefur verið í sjálfvirkum insúlíndælum. Við á Landspítala reyndum slíka meðferð 1983, en ákváðum að hætta því þar sem þessi tækni var ekki nógu örugg þá. Það var svo ekki fyrr en árið 2004 að insúlíndælumeðferð hjá fólki með tegund 1 sykursýki var hafin við deildina undir stjórn Örnú Guðmundsdóttur, lækni, en hún hafði öðlast mikla reynslu og sérþekkingu á þessari meðferð í Bandaríkjunum. Er skemmt frá því að segja að meðferðin hér hefur gengið mjög vel. Arna hefur m.a sett hér á laggirnar sérstök námskeið fyrir insúlíndælusjúklinga sem hafa mælst mjög vel fyrir. Í dag eru um 250 einstaklingar á insúlíndælumeðferð hér á landi.“

Sinna fjölskyldunni og fara í golf

Nú ert þú að ljúka farsælu ævistarfi á Landspítalanum Hvernig hyggstu nýta tímann sem þér gefst nú til að sinna öðrum hugðarefnum en starfi þínu sem læknir?

„Ég ætla fyrst og fremst að vera með fjölskyldunni, en ég á orðið fjögur barnabörn (í þrem löndum) og eitt er á leiðinni í viðbót auk þess sem ég á sjálfur tvö lítil börn. Þessum vaxandi fjölskylduhópi ætla ég að reyna að sinna, vonandi betur en ég hef gert til þessa. Það verða viðbrigði og viss söknuður að vera ekki lengur að sinna lækningum á Landspítalanum, en ég verð áfram með móttöku á Læknasetrinu í Þönglabakka einn dag í viku svo ég skipti sjálfum mér ekki alveg út, trappa mig aðeins niður. Mér hefur aldrei leiðst í vinnunni og mér hefur fundist það vera gefandi að fá að vinna við það sem ég hef verið að fást við. Í læknisstarfinu hittir maður líka fullt af áhugaverðu og skemmtilegu fólki. Svo hef ég alltaf unnið með ákaflega flottu og faglegu starfsfólki. Ég lít því sáttur til baka.

Ég var byrjaður í golfi hér áður fyrr þegar ég flutti til Íslands árið 1981 en fljótlega tóku aðrir hlutir yfir svo sem húsbýgging og brauðstrit og þegar ég uppgötvaði að ég var að borga 36 þúsund krónur fyrir að fara einu sinni í golf á ári, þá hætti ég því. Kannski dusta ég nú rykið af golfsettinu sem ég fékk fyrir 10 árum síðan í sextugsafmælisgjöf,“ segir Ástráður B Hreiðarsson, læknir.

HÉÐAN OG ÞADAN

Betri meðferð lækkar dánartíðni

Rannsóknir á Norðurlöndunum sýna að aðalástæðan fyrir fjölgun sjúklinga með sykursýki T-2 er ekki aukin tíðni sjúkdómsins, heldur sú að batnandi meðferð lækkar dánartíðnina. Þannig lifir fólk lengur og betur með sjúkdóm sinn og því fjölgar í hópi sjúklinganna, en fjölgun nýgreindra virðist ekki lengur vera aðalástæðan eins og verið hefur. ■

Nýtt náttúrulegt sætuefni

Margt fólk með sykursýki notar sætuefni en er samtímis ekki alveg sátt við slík gerviefni. Nú fæst í fyrsta sinn náttúrulegt sætuefni, unnið úr regnskógarplöntunni Stevia. Efnið hefur lengi verið notað í USA og jurtin hefur um langan aldur verið notuð af frumbyggjum í regnskógum S-Ameríku. Nú nýlega fékkst leyfi fyrir notkun efnisins í Evrópu. Fyrstu vörurnar unnar

úr þessari jurt eru þegar komnar á markað og von er á fleirum. Þessar vörur eru nú þegar komnar í ýmsar íslenskar verslanir og verða væntanlega til viðar er fram líða stundir.

Ókostirnir við Stevia eru þeir helstir að það er dýrara en gervisætuefni og að það getur haft lakkrískennt aukabragð. Kostirnir eru þeir helstir að það er jafn náttúrulegt og sykur, en um 450 sinnum sætara. Stevia hefur engin áhrif á blóðsykur og inniheldur engar hitaeiningar.

Stevia getur verið góður valkostur fyrir þá sem vilja fá sætt bragð án þess að nota sykur, sérstaklega ef gervisætuefni hafa valdið vandræðum, en þau valda meltingarvandamálum hjá sumum einstaklingum. Ekki er þó neitt sérstaklega mælt með Stevia umfram önnur efni, en aukið úrval er gott og eykur líkur á að hver og einn geti fundið það sem hentar honum.


Þegar keyptar eru sykurlausar vörur skal ætíð bera saman við innihald í samsvarandi vöru með sykri. Þegar sykurrinn er tekinn út þarf nefnilega að setja eitthvað annað í staðinn. Því er oft mun meiri fita í sykurlausu sælgæti og kökum en hinu með sykri í. Þegar um er að ræða svaladrykki er það sykurlausa þó alltaf skárri en hitt með sykri í.


Sum sætuefni hækka blóðsykur, þau innihalda orku og því ætti aðeins að neyta þeirra í takmörkuðu magni. Þessi efni eru: *Maltitol E965, Sorbitol E420, Lactitol E966, Xylitol E967, Fruktose, Isomalt E953, Maltitolsíróp.*

Sætuefni sem ekki hækka blóðsykur og má mæla með: *Acesulfam K E950, Aspartam E951, Cyklamát E952, Sakkarín E954, Neohesperidin DC E959, Thaumatin E957, Succralose E955, Erythritol E968, Stevia E960.* ■

Þýðing Friða Bragadóttir.


Um mat, mataræði og hreyfingu


 Auðveldara er að eiga gott líf með sykursýki ef þú veist hvað er hollt mataræði og góðar venjur. En, þekking er ekki nóg þegar um er að ræða að velja rétt. Hvers vegna við veljum eins og við gerum tengist því að gerðir okkar stjórnað mikið af tilfinningum. Við hegðum okkur oft algjörlega þvert á það sem við vitum að er hollast til lengdar, og gerum bara það sem okkur langar mest til hér og nú.


 Til að ná stjórn á tilfinningum okkar og breyta óæskilegum venjum er gott að reyna fyrst að verða meðvitaður um eigin gerðir. Reyndu að skilja hvers vegna þú velur eins og gerir, hvort sem það er hollt eða óhollt. Kannski borðarðu ekki alltaf vegna þess að sért svangur?





Kannski er ákveðinn matur eins konar „huggun“ fyrir þig? Þetta er mjög algengt, en mundu þá að það skiptir ekki máli þó þú veljir af og til ekki það rétta, það er heildarmyndin sem gildir. Eins og sumir segja: „það skiptir meira máli hvað þú borðar milli nýárs og jóla, en það sem þú borðar milli jóla og nýárs“!


 Taktu lítil skref í einu, litlar breytingar skipta líka máli, gefðu þér góðan tíma og hrósaðu sjálfum þér á leiðinni.

 Þegar við borðum eða drekkum eitthvað sem inniheldur kolvetni, hækkar blóðsykurinn. Þetta gerist hjá öllum, hvort sem þeir eru með sykursýki eða ekki. Hjá þeim sem eru með sykursýki verður hækkunin meiri og varir lengur. Noti maður insúlín eða önnur blóðsykurlækkandi lyf getur maður líka fengið of lágan blóðsykur. Hversu mikið blóðsykurinn sveiflast upp og niður fer eftir ýmsu, t.d. hvað og hve mikið þú borðar og hversu mikið þú hreyfir þig. Streita og svefn hefur líka mikil áhrif.

 Ofþyngd, sérstaklega fitan sem safnast á kviðinn, eykur hættuna á að fá sykursýki T-2. Hún eykur líka hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum og ýmsum öðrum vandamálum. Það er mikilvægt að létta sig, en jafn mikilvægt að gera það með skynsamlegum hætti. Jafnvel þyngdartap upp á 5% gefur ávinning fyrir heilsuna, það eru 5 kíló ef þú vegur 100 kíló.

 Hreyfing eykur brennsluna. Aukin brennsla hjálpar þér að létta þig og kemur í veg fyrir að þú þyngist. Regluleg hreyfing gefur þér betri heilsu, bæði líkamlega og andlega.

 Í raun er reikningsdæmið einfalt; til að léttast þarftu að innbyrða minni orku (færri kalóríur) en líkaminn notar, og helst að hreyfa þig líka.

 Á síðustu árum hefur verið mikið rætt um lágkolvetna mataræði. Margir mismunandi „kúrar“ eru til, t.d. Atkins og ketógenískt mataræði. Slíku er þó ekki hægt að mæla með nema undir ströngu eftirlit læknis.



Fyrir lang flesta, hvort sem þeir eru með sykursýki eða ekki, er þó hægt að mæla með mataræði með sem minnstu af fljótunnum kolvetnum. Slík kolvetni eru t.d. í hvítu brauði, kökum, sælgæti og slíku.

Oft er sagt að fleiri litlar máltíðir á dag séu betri en fáar stærri. En, þú verður sjálfur að finna út hvað hentar best fyrir þig og hvað þér líður vel með. Það getur verið auðveldara að halda blóðsykrinum jöfnum ef þú borðar oft og minna í einu. Hvað og hve mikið þú borðar hefur áhrif á hversu mikið blóðsykurinn hækkar á eftir.

Við höfum auðvitað ólíkar þarfir varðandi hve mikið er passlegt að borða. En, góð regla er að borða þar til þú ert þægilega saddur. Fáðu þér einu sinni, borðuðu hægt og tryggðu vel. Það getur tekið heilann allt að 20 mínútum að skynja að þú sért búinn að fá nóg. Notaðu minni disk og byrjaðu gjarna á fallegu, litríku salati með magurri sósu út á.

Mismunandi matur inniheldur auðvitað mismunandi næringarefni, því er fjölbreytni lykilorð ef maður vill borða hollt. Besta leiðin til að fá öll þau efni sem líkaminn þarfnast er að temja sér að borða úr öllum fæðuflokkum á hverjum degi. Þumalputtareglan er: fjölbreytt fæði, með sem minnstu af salti, fítu og sykri.

Það er mjög einstaklingsbundið hvaða matur hefur hvaða áhrif á blóðsykurinn og auðvitað hefur líka áhrif þar hvort og hve mikið þú hreyfir þig, og því er mikilvægt að prófa sig áfram í rólegheitum og finna út hvað hentar þér sjálfum best.

Ef þú ert með sykursýki T-2 dælir lifrin sykri úr sínum birgðum út í blóðið, sérstaklega á nóttunni. Þess vegna vakna margir með háan blóðsykur á morgnana. Þar skiptir því ekki mestu máli hvað þú borðaðir kvöldið áður, heldur hve vel insúlínið þitt virkar, hvort sem líkami þinn framleiðir ennþá sitt eigið eða þú þarft að fá það í lyfjaformi, úr sprautu/penna/dælu.

Svefntruflanir og kæfisvefn hafa mikil áhrif á virkni insúlíns og geta því orsakað hærri blóðsykur á morgnana.

Góð regla er að borða þrjá skammta af grænmeti á dag og tvo af ávöxtum, samtals um 500 grömm, sbr. „5 á dag“.

Ef blóðsykurinn er of hár ættirðu að skipta út einhverju af ávöxtunum fyrir meira af grænmeti.

Ber hafa almennt minni áhrif á blóðsykurinn en aðrir ávextir.

Blóðsykurinn hækkar minna ef þú setur ávexti saman við dálítið af hnetum og svo hreina jógúrt/skyr/kotasælu, og þú verður líka saddari, meira eins og máltíð en bara að stífa ávöxt úr hnefa.

Linsubaunir og kjúklingabaunir eru ríkar af næringarefnum og trefjum og gott að setja þær í staðinn fyrir kartöflur, hrisgrjón og pasta. T.d. má búa til mauk úr slíkum baunum í staðinn fyrir kartöflustöppu til að hafa sem meðlæti. Einnig er gott að nota baunir í salatið eða pottréttinn.

Soðnar kartöflur geta hækkað blóðsykurinn verulega og góð hugmynd er að skipta þeim út fyrir soðið brokkolí eða blómkál.

Ávextir og ber innihalda að jafnaði 10% sykur, en einnig trefjar, vítamín og önnur holl næringarefni. Bananar, papaya, mangó og vínber hækka blóðsykurinn meira en aðrir ávextir, á meðan mörg ber og sumar tegundir melónu hækka hann nánast ekkert. Þurrkaðir ávextir innihalda mjög mikinn sykur og ætti að forðast þá alveg. Því minna þroskaður sem ávöxturinn er, því minna hækkar blóðsykurinn.

Brauð og aðrar kornvörur eru góð uppspretta trefja, steinefna og vítamína. Þú ættir að reyna að velja brauð þar sem a.m.k. helmingur af mjölinu er grófmalað eða heilkorna, þá hækkar blóðsykurinn minna en af því sem bakað er úr finmöluðu hvítu hveiti. Yfirleitt má miða við

að þyngra, dekkra og þéttara brauð hækkar blóðsykurinn minna en létt, loftmikið og hvítt brauð.



Margar tegundir eru til af fituminna viðbiti til að smyrja brauðið með, en fyrir marga er í lagi að nota venjulegt smjör ef passað er að nota lítið magn.



Sem álegg á brauðið ættirðu að forðast mikið unnar vörur, eins og t.d. salami og slíkar pylsur. Notaðu fiski-álegg, t.d. sardínur, makríl og lax og einnig magurt kjötálegg úr t.d. kjúklingi og kalkún.



Repjuolía er góð til eldunar, því hún þolir vel hita en er ekki mjög mikið unnin. Til kaldrar notkunar er mælt með hreinni ólífuolíu.



Gott getur verið að skipta út einhverju af brauðinu fyrir morgunkorn eða graut. T.d. er fínt að laga hafragraut úr grófu haframjöli og bæta í t.d. hafraklíði, hnetum og fræjum til að auka trefjainnihaldið og bæta við bragði. Notaðu undanrennu, hreint jógúrt eða kotasælu út á. Til eru ýmsar gerðir af morgunkorni sem innihalda heilkorn, hnetur og fræ; en varaðu þig á því að það sem merkt er sem fitusnautt inniheldur oft mikinn sykurl og það sem merkt er sem sykursnautt inniheldur oft auka fitu. Lestu innihaldslýsingar!



Drekktu mikið, og þá vatn, sóðavatn, te, kaffi og svo djús og gos með gervisætuefnum. Venjulegur safi og venjulegt sætt gos hækkar blóðsykurinn mjög mikið og er gott að eiga til að grípa í þegar blóðsykurinn verður of lágur.



Mjólkurvörur eru mikilvæg uppspretta kalks og prótíns. Þeir sem drekka mikla mjólk ættu að nota undanrennu, en drekkir þú aðeins eitt glas á dag skiptir ekki svo miklu máli hvers konar mjólk þú drekkur. Í osti er mikið prótín, en oft líka mikil fita. Veldu þær tegundir brauðosts sem eru fituminni, en forðastu eða slepptu feitu ábætisostunum, svo sem Camembert og þess háttar. Hrein jógúrt, skyr, kotasæla, létt-súrmjólk og létt-Abmjólk gefa

kalk, vítamín og hafa góð áhrifa á meltinguna. Hægt er að bragðbæta t.d. jógúrt með berjum, ferskum eða frosnum. Jógúrt með bragði, t.d. ávaxtajógúrt, inniheldur iðulega ótrúlega mikinn sykurl og þær tegundir sem eru sykurskertar eru oft í staðinn mjög fituríkar, svo rétt er að kynna sér vel innihaldslýsingar á þessum vörum.



Í aðalmáltíðinni, heita matnum, eru það kartöflur, hrisgrjón og pasta sem gefa mesta blóðsykurhækkun. Þú þarft ekki að hætta að borða kartöflur, en reyndu að takmarka magnið við kannski 2-3 litlar kartöflur í einni máltíð. Feitur fiskur og magurt kjöt, fuglakjöt og egg gefa mikilvægt prótín. Best er að forðast rjómasósúr og nota heldur sósúr úr soði. Kaldar sósúr úr léttum sýrðum rjóma, kotasælu, hreinni jógúrt eða grískri jógúrt eru góðir valkostir, bæði með mat og út á t.d. salöt. Að sjóða, gufusjóða eða ofnbaka er hollari eldun en steiking. Þá er notuð minni eða jafnvel engin feiti til eldunarinnar og maturinn heldur líka betur í næringar-efnin. Notaðu gjarna krydd og jurtir til að bragðbæta, en farðu samt sparlega með saltið og saltblandaðar kryddblöndur, betra er að nota t.d. sitrónusafa, edik eða sinnep til að bragðið verði sterkara.




Mörgum þykir gott að fá eitthvað sætt með kaffinu eða eftir matinn. Þú þarft kannski ekki alveg að hætta slíku, en reyndu að velja hollari valkosti. T.d. hækkar blóðsykurinn minna af dökku súkkulaði (70% eða meira) en af venjulegu mjólkursúkkulaði. Margar af okkar venjulegu kökuuppskriftum líða ekki mikið fyrir þó sykurmagnið sé skorið niður um allt að helming. Hér gildir að prófa sig áfram. T.d. getur niðurskorið grænmeti og ávextir með fitusnauðri ídýfu verið spennandi valkostur við venjulegar kartöfluflogur, eða kannski ólífur og hnetur ýmis konar. Með allt gotteri gildir reglan að þó það sé í lagi að fá sér smá að smakka þýðir það ekki að í lagi sé að raða í sig miklu magni.





Ef þú borðar fjölbreytt og blóðsykurinn er í sæmilegu lagi þarf engin fæðubótarefni, nema lýsi/Omega-3 og svo fólín fyrir konur á barneignaraldri. Þeir sem nota metformín töflur ættu að biðja lækni að mæla hjá sér B-12 vítamín, en þessar töflur geta lækkað magn þess í blóðinu.








 Þeir sem nota insúlín eða blóðsykurlækkandi töflur geta lent í því að fá blóðsykurfall. Nauðsynlegt er þá að fá eitthvað í sig sem hækkar blóðsykurinn hratt, t.d. venjulegt sætt gos eða safa, eitt glas af slíku samsvarar u.þ.b. 10 sykurmolum. Gott er að borða svo fljótlega eitthvað annað sem hækkar sykurinn hægar, t.d. gróft brauð með áleggji, til þess að forðast að sykurinn falli niður aftur.


 Hafirðu ekki stundað hreyfingu lengi, eða kannski aldrei, getur verið erfitt að koma sér í gang. Mikilvægt er að setja sér ekki of stór markmið til að byrja með, og að trúa því að þetta sé í raun hægt. Í stað þess að hugsa of mikið um hvað þú „ættir“ að gera skaltu hugsa um hvað passar vel inn í dagskrána hjá þér og hvað þér finnst gott og gaman.


 Allt telur þegar kemur að hreyfingu. Fólk sem stendur upp frá skrifborðinu í nokkrar mínútur á hverri klukkustund eyðir að jafnaði um 50-120 hita-eningum meira á dag en hinir. Engin þörf er að byrja á að fara í líkamsræktina og svitna í tvo tíma, bara það að fara út í hádeginu, ganga út á horn og aftur til baka hefur sitt að segja.

 Mælt er með því að hreyfa sig um 30 mínútur á dag, en það gerir sama gagn að gera æfingar eða ganga 6 sinnum 5 mínútur eins og að hamast samfellt í 30 mínútur.

 Venjuleg ganga er góð hreyfing og auðvelt að aðlag hana að getu hvers og eins. Stafaganga gefur enn betri brennslu en venjuleg ganga, auk þess sem stafirnir hjálpa til við að draga úr álagi á liði og styðja við þá sem eiga í erfðleikum með jafnvægið.

 Bættu smám saman við álagið með því að ganga hraðar, fara lengra, fara upp og niður brekku, bæta við hlaupasprettum inn á milli o.s.frv. Hafðu gaman af, hafðu t.d. einhvern félag með þér í göngu, hafðu tónlist eða hljóðbók í eyrunum eða farðu reglulega nýjar leiðir.

 Aðalatriðið er að finna hvað hentar þér og lætur þér líða vel, ekki hvað þér eða öðrum finnst að þú „ættir“ að gera.

 Og mundu að allt telur, lítið er alltaf meira og betra en ekkert.

Þýtt úr Mat og diabetes type 2 Fríða Bragadóttir



HAUSTFERÐIN 2012

Þann 17. sept fórum við í okkar árlegu haustferð. Ferðinni var heitið vestur í Dali á slóðir Eiríks rauða og Laxdælu. Veður var eins og venjulega gott, fyrsti áfangi var Borgarnes í Hyrnuna þar bættust við fólk sem var í sumarbústað í nágrenninu. Eftir að hafa nestað sig, fengið sér ís og pylsur var haldið af stað. Með í ferðinni var leiðsögumaður að nafni Unnur sem kunni góð skil á Borgarfirði og nágrenni. Brattabrekka var ekki farartálmi eins og hún var hér á árum áður. Ekið var fram hjá Hundadal og fleiri dölum. Í Haukadal eru Eiríksstaðir nákvæm eftirlíking af bústað Eiríks rauða sem bjó þar. Fyrst var farið fram Haukadal að Kirkjufellsrétt, en það átti að rétta þennan dag, því miður vorum við of snemma á ferðinni og réttin tóm. Í Haukadal er hægt að aka fjallveg og koma niður í Hrutafjörð. Haukdælingar kalla þetta þjóðbraut til norðurs. Á Eiríksstöðum tók á móti okkur víkingurinn Sigurður á Vatni og fór með okkur inn í bæinn þar sem logaði langeldur á miðju gólfi og sagði okkur skemmtilegar sögur af Eiríki rauða og hans fólki í u.þ.b klukkustund. Eftir söguna var kominn tími til að borða nesti, þarna er líka lítil sölubúð sem Sigurður opnaði fyrir okkur. Næst var ekið að Kirkjustaðnum Hjarðarholti, því miður var kirkjan ekki opin. Stutt var í næsta stopp sem var Laugar í Sælingsdal, þar er lítil heit laug. Því næst var komið við í Hvammi því forna höfuðbýli. Að þessu sinni var ekki grillað heldur fengum við okkur að borða í Leifssbúð í Búðardal, fisk í forrétt og lambasteik í aðalrétt, ásamt sögusýningu á staðnum um landafundina. Á heimleiðinni var stoppað á Erpstöðum og keyptur heimagerður ís, broddur og fleira. Komið var heim um klukkan 21:00 og veit ég ekki betur en allir hafi verið sáttir og ánægðir.

Ómar Geir Bragason





Heilsusamlegt

Bakaður þorskur með parmaskinku og rauðrófukartöflumús

Fyrir 4

Efni:

400 gr. þorsflök
4 sneiðar parmaskinka (um 50 gr.)
8 kartöflur (um 600 gr.)
3-4 rauðrófur (um 400 gr.)
1 hvítlauksrif
Salt og pipar
Rifin piparrót til skreytingar.

Aðferð:

1. Þorsflökin skorin í fjögur stykki sem hvert um sig er vafið inn í parmaskinku
2. Fiskpakkarnir bakaðir í miðjum 200°C heitum ofni í um 10 mín.
3. Kartöflur og rauðrófur flysjað og skorin í bita, rauðrófurnar mjög smátt til þess að þær verði soðnar um leið og kartöflurnar.
4. Kartöflur, rauðrófur og hvítlaukur soðið í ósöltu vatni í um 40 mín. eða þar til rauðrófurnar eru orðnar meyrar. Þetta er síðan maukað með ½ - 1 dl af soðvatninu.
5. Bragðbætt með salti og pipar.

Borið fram með rifinni piparrót og heitum grænum baunum.

Uppskrifin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Morgungrautur

1 skammtur

Efni:

1 hluti bókhveiti, heilkorn eða grófmalað
1 hluti bygggrjón, völsuð eða grófmöluð
1 hluti hafragrjón
1 hluti hirsu, heilt eða flögur
½ hluti hörfræ
2 ½ - 3 dl vatn
Smásalt ef vill.

Aðferð:

1. Öllu blandað í skál lokað með þéttu loki og geymt til morguns.
2. Soðið í um 5 mín.
3. Bragðbætt með smásalti ef vill.

Borið fram með 1 dl. léttmjólk. Ferskir ávextir eru einnig góðir í þennan graut t.d. ½ epli eða ½ appelsína, skorið í litla bita.

Uppskrifin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Brokkolísalat með beikoni

Fyrir 4.

Efni:

1 búnt brokkolí (um 500 gr.)
1 litill rauðlaukur (um 50 gr.)
3 matsk. rúsínur (um 30 gr.)
2 matsk. sólblómafræ (20 gr.)
20 gr. beikonskífur

Salatsósa:

2 dl. hrein jógúrt, eða önnur fitulítill súr mjólkurafurð (hámark 0,7% fituinnihald)
Sætuefni sem svarar til 60 gr. sykurs.
1 matsk. rauðvínsedik
Salt.

Aðferð:

1. Brokkolíið hreinsað ef þarf og skipt í litla búketta.
2. Stokkarnir sneiddir niður. Allt látið kraupa í um 5 mín., þar til það er meyr. Kælt.
3. Brokkolíið sett í skálina sem á að bera það fram í.



og gott fyrir alla

4. Rauðlaukur skorinn í fina strimla.
5. Rauðlauk, rúsinum og sólblómafræðum stráð yfir.
6. Öllu blandað saman.
7. Jógúrt, sætuefni og rauðvinsediki blandað saman, bragðbætt með salti og hellt yfir salatið.
8. Látið standa í kæli í a.m.k. 1 klst.
9. Beikonid skorid eða klippt í strimla og steikt á þurri pönnu, kælt á pappír sem sogar í sig fitu.
10. Rétt áður en salatið er borið fram er beikoninu dreift yfir.

Salatið má borða sem aðalmáltíð með grófu brauði eða sem meðlæti með steiktu kjöti.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Ferskjueftirréttur

Fyrir 4

Efni:

5 dl. hrein jógúrt, léttúrmjólk eða létt AB-mjólk, (eða önnur súr mjólkurafurð með helst ekki meira en 0,7% fituinnihaldi)
2 litlar ferskjur (um 200 gr.) ferskar eða í dós.
200 gr. hindber, fersk eða frosin Ef berin eru erlend er mælt með að sjóða upp á þeim og kæla, áður en rétturinn er lagaður Sætuefni sem er samsvarandi 25-50 gr. sykurs
1 tsk. vanillusykur eða korn af ½ vanillustöng.
1 eggjahvíta (50 gr.)
Sitrónumelissa til skrauts.

Aðferð:

1. Látið er leka af súrmjólkinni í gegnum kaffifilter í um 3 klst. í kæli.
2. Ferskjumunum djúft í sjóðandi vatn, bara til þess að ná hýðinu af, ekki þörf á þessu ef notast er við ferskjur í dós.
3. Ferskjurnar stappaðar með gaffli eða maukaðar með töfrasprota, hindberin stöppuð með gaffli, en nokkur ber geymd til skrauts.

4. Sætuefni og vanillu er blandað út í ávextina.
5. Súrmjólkinni er síðan blandað saman við.
6. Eggjahvítan er stífþeytt og henni blandað varlega saman við að lokum.

Sett í litlar eftirréttaskálar og borið fram kalt, skreytt með sitrónumelissu og hindberjum.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Gissau

Fyrir 4

Efni:

400 gr. hakkað nautakjöt með hámark 10% fitu.
1 matsk. matarolia
2 laukar (um 200 gr.)
3 gulrætur (um 250 gr.)
1 lítið hvítkálshöfuð (um 800 gr.)
1,5 dl. hrisgrjón (um 125 gr.)
1-2 tsk. karry eftir smekk
1-2 tsk. paprikuduft eftir smekk
3 dl. vatn
1,5 dl. tomatpuré
Salt og pipar

Aðferð:

1. Kjötið brúnað í oliunni
 2. Laukarnir flysjaðir og smáskornir, látnir krauma með kjötinu
 3. Gulræturnar flysjaðar og skornar í skífur, hvítkálið skorid niður.
 4. Gulrótum og hvítkáli, ásamt hrisgrjónum og kryddi bætt út í.
 5. Vatni hellt við og látið krauma í um 30 mín.
 6. Tómatpuré, bætt við og bragðbætt með salti og pipar.
- Borið fram með rúgbrauði, eða öðru grófu brauði og jafnvel sinnepi.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Grófar bollur

20. stykki

Efni:

15 gr. ger
4 dl. kalt vatn
1 dl. létt súrmjólk eða létt AB-mjólk (helst með 0,7% fituinnihaldi að hámarki)
1,5 tsk. salt
1 tsk. sykur
25 gr. sesamfræ (1/2 dl.)
100 gr. skornir eða grófmalaðir (2 dl.)
800 gr. hveiti (8 dl.) hér má líka setja heilhveiti eða annað mjöl í staðinn fyrir hluta af hveitinu.
1 egg til að pensla með
Sesamfræ og/eða blátt birki til að strá yfir.

Aðferð:

1. Gerið er leyst upp í vatninu
2. Öllu bætt út í, litlu af hveitinu haldið eftir
3. Deigið hnoðað vel, það má vera klístrað. Stykki breytt yfir og látið lyfta sér í kæli í 8 – 12 klst. gjarnan yfir nótt.
4. Degið slegið niður og mótað í 20 bollur, sem eru láttnar lyfta sér í um 30 mín.
5. Bollurnar penslaðar með pískuðu eggi og sesamfræum og/eða bláu birki stráð yfir.
6. Bakað við 200°C í um 18 mín. á næstefstu rim.
7. Kælt á bökunarrist.

Borið fram með morgunmat, sem millimáltíð eða sem meðlæti með mat.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.



HÆTTUM

VEGNA ÞESS AÐ...

Þegar þú sigrast á reykingalönguninni og hendir sígarettunum muntu ótrúlega fljótt finna fyrir fjölda jákvæðra áhrifa á heilsufarið. Takist þér að halda reykingastoppinu til streitu gleyma æðar þínar því fljótt að þú hafir nokkurn tíma reykt.

Margir sykursjúkir reykja

Margar rannsóknir sýna að meðal sykursjúkra eru fleiri reykingamenn en meðal fólks almennt og þeir reykja líka yfirleitt aðeins meira en hinir. Margir sykursjúkir segja að það sé svo margt sem er bannað að þeir vilji þá allavega mega reykja.

Reykingastopp bætir blóðsykurinn

Rannsóknir benda til að reykingar hafi bein áhrif á insúlínæmi líkamans. Frumurnar hjá reykingafólki eru einfaldlega lélegri við að ná glúkósa úr blóðinu, sem leiðir til þess að blóðsykurinn hækkar. Þeir sem nota insúlín finna fyrir því þegar þeir hætta að reykja að upptaka insúlínsins verður hraðari og það virkar betur af því að níkótínið sjálft hækkar blóðsykurinn.

Fyrirum reykingamenn eru glaðari

Hræðslan við að tapa lífsgæðum við að hætta að reykja er ýkt. Rannsóknir sýna þvert á móti að fyrirverandi reykingamenn eru glaðari, minna stressaðir og njóta meiri lífsgæða. Eina tilfellið þar sem ekki finnst nein bót voru spurningar sem lúta að hjónabandinu.

Margir hafa hætt

Á Norðurlöndum er u.þ.b. þriðji hver fullorðinn fyrirverandi reykingamaður. Og það þýðir einmitt að það er vel framkvæmanlegt að hætta, annars væru þeir ekki svona margir sem hafa klárað sig af því!

Hér færðu hjálp

Á göngudeildinni eða hjá heimilislækninum geturðu fengið ráðgjöf og aðstoð við að hætta að reykja. Hjá flestum apótekum er líka hægt að fá ráðgjöf og/eða komast á námskeið, og eins hafa fleiri aðilar, svo sem Krabba-meinsfélagið, boðið upp á slík námskeið.

Ávinningurinn af því að hætta að reykja er meiri fyrir sykursjúka það er aldrei of seint að hætta að reykja. Jafnvel þó þú hafir reykt í mörg ár borgar sig alltaf að hætta, það er alltaf ávinningur, og ávinningurinn er enn meiri fyrir sykursjúka en aðra.

Skýringin er sú að það er einfaldlega ennþá hættulegra fyrir sykursjúka að

AÐ REYKJA

reykja en aðra. Það er vegna þess að þeir áhættuþættir sem fylgja reykingum – t.d. blóðtappar, æðakölkun og hjartasjúkdómar – eru nákvæmlega þeir sömu og fylgja sykursýkinni. Það er því góð hugmynd að forðast að stafla áhættuþáttunum hverjum ofan á annan ef svo má segja. Markmiðið með langtímameðferð sykursýki er einmitt það að minnka líkurnar á t.d. hjarta- og æðasjúkdómum, og með því að hætta að reykja getur maður enn minnkað þá hættu. Í raun verður ekki nóg-samlega áréttað að það besta sem sykursjúkir geta gert fyrir heilsu sína er að hætta að reykja.

Ein stærsta heilsufaráhættan sem fylgir sykursýki eru hjarta- og æðasjúkdómar, og með því að reykja tvö- eða þrefaldar maður hættuna á að æðarnar kalki og myndi blóðtappa í hjarta eða heila. En það stórkostlega er að þegar hætt er að reykja hverfa þessi neikvæðu áhrif á æðarnar tiltölulega fljótt. Líkaminn hefur nefnilega lítið sem ekkert minni í þessu tilliti. Fljótt finnur maður sömu jákvæðu áhrif á augun, nýrun, kyngetuna og fæturna, þ.e. blóðflæði um líkamann allan verður betra.

Því oftast sem þú reynir, því auðveldara verður að hætta

Þó það sé óumdeilt að meðal sykursjúkra reykja fleiri en meðal fólks almennt er ekkert sem bendir til að það ætti að vera erfiðara fyrir þá en aðra að hætta að reykja. Reykingar eru sá þáttur í heilsufari sem einfaldast er að breyta. Sé maður ákveðinn í að vilja það mun það takast.

Kannski þarf að reyna nokkrum sínum, en fyrir hvert sinn verður það auðveldara og um að gera að nýta þau hjálpartæki sem í boði eru. Ekkert bendir til að nikótín lyf séu slæm fyrir æðakerfið, svo t.d. tyggigúmmí, plástur eða sogtöflur geta verið góð hjálpartæki við að leggja sígarettunum, jafnvel þó fólk sé komið til ára sinna eða með hjarta- eða æðasjúkdóma. Margar rannsóknir sýna að fólki gengur betur með að hætta noti það hjálpartæki eða ráðgjöf. Þó ætti ekki að nota t.d. nikótíntyggigúmmí í mörg ár þar sem það getur hugsanlega hækkað blóðsykurinn við langtímanotkun.

Vilji maður gjarna hætta að reykja ætti að setja niður fyrir sér hvað það er helst sem maður vill ná fram með því. Er það t.d. betra úthald til að stunda íþróttir, eða til að leika við börnin sín eða barnabörn? Eða er það kannski sú upplifun að maturinn bragðist betur og ilmi meira? Hvað eru lífsgæði fyrir þig í sambandi við reykingastoppið? Gott er að finna sér svona ástæðu – fyrir utan stoltið yfir því að takast eitthvað sem vekur virðingu annarra.

Þýtt úr danska *Diabetes*, febrúar 2012
Fríða Bragadóttir



ÞEGAR ÞÚ HÆTTIR AÐ REYKJA

EFTIR

20 MÍNÚTUR:

Blóðþrýstingur og púls er orðinn eðlilegur, þannig að blóðflæði og þar með súrefnisflutningur til vefjanna er betri.

EFTIR

8 TÍMA:

Úthaldið er orðið betra.

EFTIR

24 TÍMA:

Hættan á blóðtappa er nú þegar orðin minni.

EFTIR

48 TÍMA:

Koltvísyringurinn er horfinn úr blóðinu. Lyktar- og bragðskyn er u.þ.b. að verða eðlilegt.

EFTIR

4 VIKUR

Hósti og andnaud eru horfin. Lungun eru orðin betri við að vinna á sýkingum.

EFTIR

1 ÁR:

Hættan á hjartasjúkdómum hefur minnkað um helming.

EFTIR

5 ÁR:

Hættan á að fá hjarta- og æðasjúkdóma er orðin nánast sú sama og hjá þeim sem aldrei hefur reykt.

EFTIR

15 ÁR:

Hættan á að fá lungnakrabba-mein er orðin nánast sú sama og hjá þeim sem aldrei hafa reykt.

Flogaveiki hjá börnum og unglíngum með Tegund-1 sykursýki

Krampflog sem framkallast af blóðsykurfalli eru tiltölulega algeng hjá fólki með T-1 sykursýki. Á hverju ári fá um 15% barna með T-1 sykursýki alvarlegt blóðsykurfall með krampflogum – oft sem afleiðing af því að taka of mikið insúlín. En krampflog geta einnig komið fram við sýrueitrun (ketoacidosis) – þegar ekki hefur verið tekið nægilega mikið insúlín og blóðsykurinn hækkar hættulega mikið. Þessi alvarlegu vandamál standa oft í veginum fyrir greiningu á flogaveiki hjá fólki með sykursýki T-1, sérstaklega þegar um er að ræða börn og unglínga. Í þessar grein er farið yfir þekkt tengsl milli sykursýki T-1 og flogaveiki og greint frá nokkrum niðurstöðum rannsóknar á stórum hópi evrópskra barna með T-1 sykursýki.

Flogaveiki er algengur, langvarandi sjúkdómur sem hefur áhrif á taugakerfið og einkennist af tilviljanakenndum rafmagnstruflunum í heilanum. Útkoman getur verið allt frá lítills háttar truflun á athygli og einbeitingu sem lýsir sér þannig að sjúklingur verður starandi smástund og yfir í allsherjar krampflog um allan líkamann með eða án missis meðvitundar. Til eru margar mismunandi gerðir flogaveiki, með mismunandi orsakir, einkenni og meðferð. Dæmigerð flogaveiki er í raun flokkur sjúkdóma sem hjá ungu fólki kemur oftast fram í seinni hluta barnæsku eða á fyrri hluta unglingsára. Hæsta tíðnin er þó hjá fólki eldra en 50 ára og þá oft í samhengi við ýmis konar áföll sem fylgja aldrinum, t.d. heilablóðfall og annað í þeim dúr.

Lengi hefur verið vitað um tengingu milli flogaveiki og sykursýki. Bresk rannsókn sýndi fjórfalda tíðni sykursýki meðal fullorðinna flogaveikra en almennt gerist. Langflestir höfðu greinst með sykursýki allmörgum árum áður en þeir greindust með flogaveiki. Nýlegar rannsóknir á börnum hafa gefið mis-

vísandi niðurstöður, sumar hafa sýnt hærri tíðni flogaveiki hjá sykursjúkum unglíngum en öðrum, en svo hafa aðrar rannsóknir ekki sýnt fram á neinn mun.

Oft er flogaveiki hjá þessum börnum mistúlkuð sem einkenni blóðsykurfalls. Þar af leiðandi getur flogaveiki auðveld-



lega verið vangreind hjá þessum hópi barna. Almennt byggist greining flogaveiki á því að viðkomandi fái tvisvar sinnum flog án sýnilegrar ástæðu, eins og slyss eða inntöku lyfja, að meira en sólarhringur líði á milli floganna og að blóðsykur mælist eðlilegur hjá viðkomandi (yfir 3,9 mmol/l). Auðvitað er mælt með að mæla blóðsykur ef barn með sykursýki fær flog eða missir meðvitund, en ekki er víst að foreldrar treysti sér í að mæla sykurnum við svo erfiðar aðstæður.

Stór evrópsk rannsókn þar sem skoðuð voru um 45 þúsund börn með T-1 sykursýki, á aldrinum 0-20 ára, sýndi að

tvöfalt fleiri höfðu flogaveiki en gerist hjá börnum sem ekki eru með sykursýki. Enginn munur var á stelpum og strákuum.

Í ljós kom einnig að þau börn sem höfðu bæði sykursýki og flogaveiki höfðu almennt verið yngri þegar sykursýkin kom fram en hin sem höfðu einungis sykursýki. Ástæðan fyrir þessari auknu tíðni flogaveiki hjá börnum með T-1 sykursýki er ekki þekkt og þarf að rannsaka nánar. Hinsvegar hafa fyrri rannsóknir sýnt að bæði alvarleg blóðsykurföll og sýrueitranir geta leitt til þess að raflínurit heilans (EEG línurit) sýni óeðlileg frávik.

Þegar höfð eru í huga þau alvarlegu vandamál sem fylgt geta báðum sjúkdómum gæti maður haldið að foreldrum hætti til að halda blóðsykri hjá þessum börnum í hærra lagi til að minnka hættuna á krömpum. Í ljós kom hins vegar að enginn munur var á meðaltali langtíma blóðsykurs og insúlínmagni sem notað var hjá þeim börnum sem höfðu báða sjúkdóma og hjá hinum sem höfðu bara sykursýkina.

Ein áhugaverð og óútskýrð niðurstaða var sú að töluvert aukin hætta var á sýrueitrun, þ.e. hættulega háum blóðsykri, hjá börnum og unglíngum með T-1 sykursýki og flogaveiki. Svo virðist sem þau séu tvöfalt líklegri til að lenda í þessu en börn sem aðeins eru með sykursýki. Ekki er ljóst af hverju þetta stafar. Hugsanlega eru þeir sem oft lenda í þessu ástandi í meiri hættu á að fá flogaveiki.

Börn, foreldrar og heilbrigðisstarfsfólk þurfa að vera upplýst um þessa hættu og fá leiðbeiningar um hvernig best er að uppgötva og koma í veg fyrir sýrueitrun og þannig hugsanlega minnka líkurnar á að barnið fái flogaveiki ofan í sykursýkina.

*Þýðing Friða Bragadóttir, úr
Diabets Voice, desember 2011.*



Gönguhópur Samtaka sykursjúkra er nú að hefja sitt tólfta gönguár og heldur að sjálfsögðu ótrauður áfram. Annan hvern sunnudag, klukkan eitt, hittist hópurinn á auglýstum stað á höfuðborgarsvæðinu og gengur saman í rúma klukkustund en úthald fer eftir veðri. Á sumrin hittast göngugarpar klukkan 20.00. annað hvert fimmtudagskvöld. Meðan á göngunni stendur spjalla göngugarparnir um málefni líðandi stundar. Gönguferðirnar eru afslappaðar og gengur hver á sínum hraða en mikill kraftur er í hópnum.

Það hefur verið gaman að kynnst nýju fólki í gönguhópnum og ræða um hin ýmsu málefni sem brenna á félagsmönnum og aðstandendum. En að lokum vil ég geta þess að allir eru velkomnir í göngurnar hvort sem það eru félagsmenn, vinir, makar eða ættingar. Ég hugsa að ég hafi tekið með fólk í göngurnar í öllum áður nefndum flokkum. Ég hvet því alla til að mæta í göngurnar sem eru eins og áður sagði léttar og þægilegar.

Kveðja Helga Eygló Guðlaugsdóttir og Göngugarparnir – S: 692-3715



Merki sem getur bjargað mannlífi

MedicAlert® er alþjóðlegt neyðarþjónustukerfi sem er rekið án ágóða og víða í sjálfboðavinnu. Lions á Íslandi tók að sér rekstur og umsjá MedicAlert® hér á landi fyrir 25 árum



MedicAlert® er lækisfræðileg upplýsingaþjónusta í neyðartilfellum sem allir / flestir læknar, og samstarfsaðilar, svo sem sjúkraflutningamenn lögregluþjónar, hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar þekkja.



Hvernig virkar MedicAlert® kerfið?

Áletrað merki, borið um úlnlið eða háls.

Plastspjald með sjúkdómsgreiningu og öðrum nauðsynlegum upplýsingum til að hafa í veskinu. Á því eru m.a. nöfn og símanúmer aðstandenda og lækna.

Tölvuskrá á Slysa- og bráðamóttöku Landsþitalans

Hvar fást umsóknareyðublöð?

Skrifstofan sendir þau samkvæmt beiðni.

Skrifstofan er í Lionshúsinu Sóltúni 20. Skrifstofan er opin frá 9-14 alla virka daga.

Síminn er 533 4567.

Lionsmenn um land allt sjá um að dreifa umsóknareyðublöðum á hverja heilsugæslustöð, lyfjabúð og sjúklinga-móttöku.

Sjá einnig www.medicalert.is þar eru nánari upplýsingar og einnig eyðublöð.



S



Fríðrik Páll Haraldsson

Fæddur: 5. janúar 1999

Ég spila fótbolta mjög mikið og æfi míg með því að sparka í mark heima. Ég fer líka í golf og svo er ég stundum í tölvunni hjá bróður mínum.

Ég á heima á sveitabæ sem heitir Grænavatn í Mývatnssveit.



Stefanía Margrét Reimarsdóttir

Fædd: 18. mars 2002

Mér finnst skemmtilegast að vera á hestbaki og ég teikna mjög mikið. Ég fer líka stundum í fótbolta með vinum mínum.

Ég á heima á Bakrafirði.



Kristján Ingi Ingólfsson

Fæddur: 24. nóvember 2004

Það er lang skemmtilegast að vera í fótbolta. Ég æfi með HK og ég er oftast markahæstur. Mér finnst líka gaman að vera í Playstation og leika við vini mína. Ég á heima í Kópavogi.

U

M

A

R

B

Ú

Ð

I

R



Eypór Atli Reynisson

Fæddur: 19. nóvember 2001

Ég æfi Tae-Kwondo sem er varnaríþrótt. Ég er oft að leika í tölvunni og með legó. Svo finnst mér mjög skemmtilegt í samarbúðunum

Ég á heima í Reykjavík.



Einar Gunnarsson

Fæddur: 27. ágúst 2003

Mér finnst skemmtilegast að vera í Playstation, spila á spil og leika með vinum mínum.

Ég á heima í Keflavík.



Kjartan Ólafsson

Fæddur: 12. janúar 1997

Skemmtilegast er að horfa á DVD teiknimyndir. Mér finnst best að vera í skóginum að skoða stóra steina. Hestar eru flottastir.

Ég á heima í Reykjavík.



Hrafnhildur Bragadóttir

Fædd: 24. september 2000

Ég er að æfa körfubolta og fimleika. Þegar ég er ekki að æfa fer ég að leika með vinum mínum.

Ég bý í Grindavík.

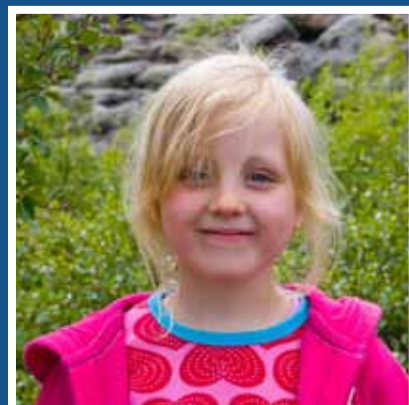


Vígdís Helga Eyjólfsdóttir

Fædd: 14. ágúst 2001

Ég er að æfa Tae-Kwondo. Mér finnst gaman að læra og lesa. Stundum fer ég líka á hestbaki hjá frænda mínum. Það er sko gaman.

Ég á heima í Mosfellsbæ.



Hekla Línd Þjórnisdóttir

Fædd: 19. ágúst 2005

Mér finnst skemmtilegast að teikna og líta en svo er ég líka að æfa dans hjá World Class. Vinkonur mínar eru mjög skemmtilegar og ég leik oft við þær.

Seltjarnnesí.



Snædís Ósk Hjartardóttir

Fædd: 12. desember 2000

Ég er að æfa fimleika og mér finnst langskemmtilegast á æfingum. Það er líka skemmtilegt í útilegum og leika með vinum.

Ég á heima í Hafnarfirði.



Þjörn Ástvar Sigurjónsson

Fæddur: 10. nóvember 2002

Ég hef mjög gaman af því að dans breikdans og allskonar íþróttum eins og fótbolta, körfubolta og bardagaíþróttir. Ég hef líka áhuga á náttúrunni.

Ég bý á sveitabæ sem heitir Furubrekka á Snæfellsnesi.



Thea Ólafía Lucía Jónsdóttir

Fædd: 12. september 2002

Ég æfi fótbolta og körfubolta. Svo er ég þrúburi og þá get ég alltaf leikið mér við systur mínar.

Ég bý í Grindavík



Baldur Viggósson Dýrfjörð

Fæddur: 28. ágúst 1999

Ég er mest að leika við vini mína, við erum oftast í körfubolta eða í golfi. Svo er ég stundum í tölvunni.

Ég á heima í Þorlákshöfn.



Ronaldo Veide

Fæddur: 15. ágúst 1998

Fótbolti, fótbolta, fótbolta. Ég er að æfa með Fyllki og er miðjumáður. Þegar ég er heima er ég stundum í tölvunni.

Ég á heima í Árbænum.



Silva Líf Ívarsdóttir Blandon

Fædd: 27. júlí 1999

Er að æfa söng í Söng- og Leiklista-skólanum. Svo finnst mér alltaf gaman að leika með vinum mínum.

Ég á heima á Álftanesi.



Jakob Þórir Hansen

Fæddur: 11. maí 2002

Ég er oft að lesa en svo er ég að æfa margar íþróttir, fótbolta, frjálsar, fimleika, sund, blak, badminton og borðtennis. Ég er líka að læra á gítar og píanó.

Ég á heima á Hvalfsvelli.



Dagur Ágústsson

Fæddur: 12. júní 1999

Best er að vera með vinum og fjölskyldu. Ég er í leiklist og tek þátt í leikritum. Ég hef mikinn áhuga á dýrum og stjórnmálum. Ég les MJÖG mikið.

Ég bý á Hvalfsvelli.



ÁRSSKÝRSLA

Stjórnar Samtaka sykursjúkra frá 1. janúar 2011 til 31. desember 2011

Starf félagsins hefur verið með hefðbundnum hætti síðastliðið ár, verða hér taldir nokkrir helstu þættir.

Seta í stjórnnum

Samtök sykursjúkra eiga fulltrúa í aðalstjórn Öryrkjabandalagsins eins og önnur aðildarfélög, aðalfulltrúi er Ómar Geir Bragason og varafulltrúi Marinó H. Þórisson, auk þess hefur Sigríður Jóhannsdóttir setið í í framkvæmdastjórn en gaf ekki lengur kost á sér og hætti á síðasta aðalfundi ÖBÍ í október 2011. Fulltrúi samtakanna í stjórn Þjónustuseturs Líknarfélaga er Sigríður Jóhannsdóttir.

Stjórn Samtaka sykursjúkra hefur verið þannig skipuð á starfsárinu:

Sigríður Jóhannsdóttir, formaður

Ómar Geir Bragason, varaformaður

Haraldur Þórðarson, gjaldkeri

Marinó H. Þórisson

Þorgeir Örn Elíasson

Hrafnkell Tryggvason og Linda Hrönn Eggertsdóttir voru bæði kjörin í stjórn á síðasta aðalfundi en sögðu af sér af persónulegum ástæðum.

Samstarf stjórnar hefur verið gott á árinu.

Starfsmaður er sem fyrr Fríða Bragadóttir.

Útgáfustarfsemi

Jafnvægi kom út í nóvember 2011. Eitt tölublað kom út á árinu eins og verið hefur. Blaðið var 32 síður, allt prentað í lit, sneisafullt af greinum um sykursýki og starf samtakanna. Blaðið er prentað í þrjú þúsund eintökum og dreift til allra félagsmanna, á allar heilsugæslustöðvar og til lækna.

Fjögur fréttabréf voru gefin út á árinu, þau fjölluðu um mál-efni líðandi stundar og eru yfirleitt fundarboð samtakanna.

Fundir

Aðalfundur var haldinn 22. mars. Nokkrar breytingar urðu á stjórninni þá. Í stjórn hætti Jón Sólmundarson. Þeir sem komu inn nýir voru Marinó H. Þórisson, Þorgeir Örn Elíasson, Hrafnkell Tryggvason og Linda Hrönn Eggertsdóttir.

Afmæli

Samtökin áttu afmæli á árinu, 40 ár voru liðin frá stofnun samtakanna. Af því tilefni héldum við afmælisveislu þann 25. nóvember s.l. sem tókst með miklum ágætum og skemmtu gestir sér vel.

Kynningar 2011

Í tengslum við Alþjóðadaginn fengum við allnokkra kynningu.

Við keyptum eina auglýsingu í fréttablaðinu

Eining fengum við umfjöllun í fjölmiðlum.

Viðtal á RÚV mánudaginn 14/11 um breytingar á endurgreiðslu á lyfjakostnaði.

Formaður kynnti Samtök sykursjúkra hjá HSS 22/11 á námskeiði fyrir sykursjúka og hjá sjúkraliðum í námi hjá Framvegis

þann 10/5.

Alþjóðadagurinn 2011

Alþjóðadagur sykursjúkra er 14. nóvember og var hann haldinn hátíðlegur samkvæmt venju með blóðsykursmælingum í Smáralindinni. Hefð hefur verið fyrir því að lýsa upp víðförlan stað í bláum lit og að þessu sinni var Höfði gestamóttöku hús Reykjavíkurborgar upplýstur.

Haustferð 2011 í Þórsmörk

Það var frekar þungbúið veður þegar við lögðum af stað í okkar árlegu haustlitaferð. Við vorum 65 manns og því fórum við á tveim rútum sem kom þó ekki að sök því hljóðkerfið var samtengt svo að allir heyrðu hvað Birna María leiðsögumaður sagði og stóð hún sig með ágætum. Ferðinni var heitið að Þorvaldseyri og inni Þórsmörk til að skoða ummerki eftir eldgosin 2010 með smá útúrdúrum. Inní Básam er frábær aðstaða til að grilla og sitja að snæðingi. Farið var í gönguferðir meðan Ómar og Þorgeir grilluðu.. Um kl. 19 lögðum við af stað heim og komum södd og sæl í bæinn um kl. 22.

Gönguferðir

Í tólf ár hafa Samtök sykursjúkra, verið með göngur á dagskrá sinni, og gengið er hálfsmánaðarlega. Yfir vetrartímamann er gengið á sunnudögum kl. 13,00 en um sumarið eru göngurnar á fimmtudögum kl. 20,00, en hlé er gert í desember og fram í janúar. Umsjón með gönguferðum er í höndum Helgu Eyglóar. Þátttaka hefur verið misjöfn en góður kjarni sem mætir nær alltaf.

Heimasíða

Heimsóknum á heimasíðu félagsins www.diabetes.is heldur áfram að fjölga milli ára. Auglýsingasala á síðunni hefur gengið vel en 4 auglýsingar eru í gangi og er það meira en verið hefur.

Samtökin opnuðu nýja facebook síðu á árinu og eiga samtökin nú 407 vini þegar skýrslan er skrifuð.

Félagaskráning og félagsgjald

Nú um síðustu áramót voru skráðir félagar um 1200. Félagafjöldi hefur farið hægt hækkandi undanfarin ár, fjölgað hefur um ca 75 manns síðustu tvö ár. Miðað við hinn aukna fjölda greindra með T2 er ljóst að það er aðeins lítill hluti nýgreindra sem telur ástæðu til að ganga í félagið. Ekki er það félagsgjaldið sem heldur aftur af fólki, það hefur verið óbreytt mörg síðastliðin ár og ekki áætlað að breyta því á næstunni.

Fyrir nokkrum árum var byrjað að safna netföngum félagsmanna í því augnamiði að fara að senda fréttabréf út með tölvupósti. Enn hafa þó ekki nægilega margir gefið upp netföng til að slíkt geti borgað sig. Því hvetjum við enn og aftur fólk til að senda okkur tölvupóst svo hægt sé að skrá fleiri netföng.

Dreifing prentefnis

Bæklingar og blöð samtakanna eru mikið pöntuð í gegnum

tölvupóst og eru heilbrigðisþjónustan, apótekin og ýmsar opinberar stofnanir þeir aðilar sem mest senda okkur pantanir. Einnig dreifum við fullt af bæklingum þar fyrir utan til félagsmanna og annarra einstaklinga sem þess óska. Sífelld er verið að reyna að finna upp á fleiri og nýjum stöðum til að hafa fræðsluefnið sýnilegt á. Ef fólk er með ábendingar um aðila sem ættu að eiga til fræðsluefni um sykursýki þá er um að gera að hafa samband við skrifstofuna, annað hvort í síma eða með tölvupósti, því markmiðið er auðvitað að þetta efni sé aðgengilegt sem allra víðast svo sem flestir sjái það.

Erlent samstarf

Samtök sykursjúkra hafa um árabíl verið félagar í alþjóða-samtökum sykursjúkra, IDF, International Diabetes Federation. Þau samtök skiptast í deildir eftir heimsálfum og erum við hluti af IDF-Europe. Samtök sykursjúkra á Norðurlöndum hafa lengi haft með sér náð samstarf og höfum við hér á Íslandi ekki síst notið góðs af því. Á hverju ári halda félögin sameiginlega ráðstefnu fyrir starfsfólk og stjórnarmenn sinna samtaka, þar sem skipst er á upplýsingum og reynslu og ekki hvað síst höfum við skipst á verkefnum og prentefni sem við notum óspart frá hverju öðru. Ráðstefnan er haldin yfir eina helgi að sumri, til skiptis í löndunum 6. Á síðasta ári ráðstefnan haldin í Noregi og sendum við tvo fulltrúa.

Formaður þakkar stjórnarmönnum og starfsmanni fyrir vinnu-framlag sitt á síðasta ári. .

Sólarljósið

*Andblær vorsins svifur um
og hrifur andagiftina
með tilprífum.*

*Rauðgyllt sólarupprás árla dags,
veitir gleði og fögnuð
í hjarta manns.*

*Ilmur grassins vekur hugans ró
og sólarljósið bræðir vetrar snjó.*

*Með bestu kveðju,
Svandís Ívarsdóttir*

Ársreikningar Samtaka sykursjúkra

REKSTRARREIKNINGUR 1.1.–31.12. 2011

TEKJUR:

Innb félagsgjöld	1.235.000
Styrkir og fjárveitingar	5.809.000
Seldir bæklingar og matreiðslubækur	35.650
Seld merki og hálsmen	301.000
Seldar auglýsingar á heimasíðu	370.000
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	350.000
Minningarkort	148.000
Vaxtatekjur	11.466

SAMTALS: 8.260.116

GJÖLD:

Póstur, sími og internet	1.672.962
Gjafir	7.540
Skrifstofuvörur	235.452
Félagsstarf	2.501.951
Útgáfukostnaður v/Jafnvægis	580.000
Kostn v/viðveru á skrifstofu og gr. til formanns og IDF	973.176
Lækkun birgða v/hálsmen	298.346
Vaxtagjöld og bankakostnaður	196.838
Afskriftir, afskr eigna 55.379 + afskr skuldar 9.915	65.294

SAMTALS: 6.531.559

Tekjur umfram gjöld
 1.728.557 |

SAMTALS: 8.260.116

EFNAHAGSREIKNINGUR 1.1.–31.12. 2011

EIGNIR:

Veltufjármunir:	
Tékkareikningur 33354 KB banki 303	2.214.981
Tékkareikningur 1020 Glitnir 525	513.112
Styrktarreikningur 777162 LÍ	1.167.457
Glitnir 0525-14-400609	2.045

Samt í sjóði: 3.897.595

Birgðir hálsmen
 1.845.000 |

Óinnkomnar tekjur
 60.000 |

Fastafjármunir: 369.196
afskrift 15%: -55.379
 313.817 |

EIGNIR SAMTALS: 6.116.412

EIGIÐ FÉ:

Höfuðstóll 1/1 2011
 4.387.855 |

Hagnaður tímabilsins
 1.728.557 |

SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ: 6.116.412

Þyngdartap eykur kyngetuna

Jafnvel tiltölulega lítið þyngdartap með hjálp vel skipulagðs mataræðis getur dregið hratt úr vandamálum tengdum kyngetu hjá of þungum körlum með T-2 sykursýki.

Það er vel þekkt staðreynd að búkfita og sykursýki auka hættuna á getuleysi. Sykursýki getur valdið skaða á æðum og taugum sem stýra holdrisi. Þetta er dulið og oft ógreint vandamál sem margir þjást af í laumi. Nýjar rannsóknir sýna að það má með einföldum ráðum og án lyfja draga verulega úr stinningarvanda.

Hópur 31 of þungra karla voru settir á sérstakt mataræði í 8 vikur til að sjá hvaða áhrif það hefði á kyngetuna. Í ljós kom að í þessum litla hópi átti meira en helmingurinn við alvarlegan, ógreindan stinningarvanda að stríða.

Mönnunum var skipt í tvo hópa; helmingurinn fékk næringarríkt, hitaeningasnautt fæði með hjálp næringardufts, alls um 1000 hitaeningar á dag. Hinn hópurinn borðaði fitu- og kolvetnasnautt, prótínríkt mataræði þar sem þeir minnkuðu daglega orkuinntöku sína um 600 hitaeningar. Þátttakendurnir höfðu allir BMI yfir 30 og meðalaldur var 60 ár.

Betri heilsa

Þetta breytta mataræði leiddi til þyngdartaps milli 5-10% á 8 vikum, og í báðum hópum urðu jákvæðar breytingar á kyngetu og löngun þátttakendanna. Þar að auki batnaði insúlín-næmið og kólesterólgildin og bólgur minnkuðu umtalsvert. Sú staðreynd að bæta megi heilsufar mælanlega með aðeins litlu þyngdartapi, og sérlega að það gerist þegar neytt er fæðu með hátt næringargildi er mikils virði fyrir almenna lýðheilsu og fyrir þá sem útbúa fræðslufni sem beint er sérstaklega að körlum.

Eftir 8 vikur neyttu allir þátttakendur, í 44 vikur, vel samsetts mataræðis með háu prótíninnihaldi en með lágu kolvetna- og fituinnihaldi. Árangurinn var áfram mjög jákvæður fyrir kyngetu manna.

Lífstillinn mikilvægur

Rannsakendur telja sig hafa sýnt fram á að hitaeningasnautt, næringarríkt mataræði gefi góða raun við að ná fljótt fram þyngdartapi og bæta kyngetuna. Þeir telja líka að prótínríka mataræðið gefi góða raun við að viðhalda árangrinum eða jafnvel bæta enn við hann, væntanlega vegna samspils þyngdartaps og næringarríks mataræðis.

Einnig kom fram að hjá umtalsverðum hluta þátttakenda batnaði kyngetan verulega eða jafnvel varð eðlileg.

Þessar niðurstöður styðja fyrri rannsóknir sem hafa sýnt að lífsstíll skiptir máli og getur haft veruleg, jákvæð áhrif á rístruflanir. Á tímum þegar lyf eru mjög vinsæl er nú hægt að sýna fram á mikilvæga, lyfjalausa meðhöndlun til að endurheimta kyngetuna. Offita er faraldur og niðurstöður sem þessar styrkja fullyrðingar um jákvætt samband milli þess að borða rétt og léttast og um leið bæta kyngetu og almennt ástand hjarta- og æðakerfis.

Þýtt úr sænska Diabetes, 5/2011.

Fríða Bragadóttir.



Medtronic®

Flogið með dælu



LOFTBÓLUR GETA BREYTT SKAMMTINUM

Þeir sem fljúga með insúlíndælu geta orðið fyrir óvæntum óþægindum. Þetta sýnir rannsókn þar sem prófaðar voru tíu dætur í flughermi.

Í nýlegri bandarískri rannsókn voru prófaðar tíu insúlíndætur við tilbúna aðstæður sem líktu eftir því sem gerist í flugferð.

Breyttur loftþrýstingur gerir það að verkum að dæturnar virka ekki alveg eins og þær gera á jörðu niðri. Skyndileg lækkun loftþrýstings getur myndað litlar loftbólur í insúlínhylkinu og einnig geta orðið til loftbólur í flugtaki. Afleiðingin er sú að skömmtun úr dælu verður hraðari og þar með aukin hættu á blóðsykurfalli.

Í landingu getur hið gagnstæða gerst, þ.e. insúlínið sogast tilbaka inn í hylkið og skömmtun verður hægari. Áhrifin á blóðsykurjafnvægið geta verið mismunandi eftir því hvert er insúlínnæmi einstaklingsins, hver staðan á blóðsykrinum var fyrir ferðina, hvað var borðað í ferðinni og hvernig dælan er prógrammeruð.

Til að komast hjá þessum vandamálum mæla rannsakendur með því að slökkt sé á dælu fyrir flugtak. Þegar komið er upp í flughæð þarf að fjarlægja hugsanlegar loftbólur áður en

dælan er sett í gang aftur. Eftir landingu þarf svo að endurtaka leikinn.

Þetta eru ráðleggingarnar:

- Hylkið ætti ekki að innihalda meira en 150E af insúlíni
- Aftengið dæluna fyrir flugtak
- Fjarlægjið loftbólur þegar flughæð er náð og tengið dæluna aftur
- Eftir landingu á að aftengja dæluna og setja tvær einingar í hylkið, tengja svo dæluna aftur
- Aftengið dæluna ef skapast hættuástand vegna loftþrýstingsfalls í farþegarýminu

Einnig er ráðlegt að ráðfæra sig við lækni áður en farið er í flugferð.

Úr diabetes, blaði sænsku samtakanna, 1/2012.

Þýðing: Friða Bragadóttir.

HÉÐAN OG ÞADAN

Gervibrisið færst nær

Danskir vísindamenn hafa færst einu skrefi nær því að búa til gervibris, þ.e. tækni þar sem insúlíndæla og blóðsykur-mælir eru samtengd og vinna saman stöðugt allan sólarhringinn. Tekist hefur að halda blóðsykri hóps sjúklinga stöðugum alla nóttina með því að nota sí-tengdan blóðsykur-mæli sem sendir upplýsingar í insúlíndælu sem svo reiknar út insúlínþörf miðað við þær mælingar og dælir insúlíni eftir því. Nú er unnið að því að þróa tæknina enn frekar, svo að sjúklingurinn verði laus við að reikna sjálfur út hlutfall milli fæðuinntöku og insúlínþarfar. Á þessu ári (2012) er stefnt

á að gera prófanir að degi til þar sem sjúklingarnir eru á ferðinni og borða, en við þær aðstæður reynir mun meira á tæknina. Von manna er að innan 5-10 ára verði hægt að framleiða tæki af þessu tagi sem myndi gagnast fólki með T-1 sykursýki.

Veikindi barna auka hættuna á skilnaði foreldra

Þegar fatlað eða veikt barn er í fjölskyldu getur það haft bein áhrif í þá átt að foreldrarnir slíti samvistum, þetta sýna rannsóknir frá Danmörku.

Greinist barn með minni háttar fötlun eða krónískan sjúkdóm eins og t.d. mik-

ið ofnæmi, astma eða T-1 sykursýki verður hættan á að foreldrarnir skilji 34% meiri en hjá þörum með heilbrigð börn. Greinist barn með alvarlega fötlun eða sjúkdóm eins og t.d. Downs heilkenni eða krabbamein verða líkurnar enn meiri. Rannsóknin sýnir ekki fram á ástæður þessa en rannsakendur segja að viðtöl við foreldrana leiði í ljós að allt líf fjölskyldunnar fari að snúast um þetta veika barn og foreldrarnir eigi að lokum ekki eftir neitt samband sín á milli. Það má því spyrja sig hvort samfélagið veiti fjölskyldum með fötluð og veik börn nægan félagslegan og sálrænan stuðning.

Betri valkostur fyrir sykursjúka

ONETOUCH® UltraEasy®

Einfaldur, öruggur og hentar hvar og hvenær sem er

- Einfaldur, nettur og stílhreinn
- Hröð nákvæm mæling – 5 sekúndur
- Fer vel í veski og vasa
- Stór skjár auðveldar aflestur
- Veldu þér lit



ONETOUCH® VITA™

Árangursrík stjórnun á blóðsykrinum

- Þarf ekki að kóða
- Auðveldur í notkun
- Stór skjár auðveldar aflestur
- Hröð nákvæm mæling – 5 sekúndur
- 7, 14, og 30 daga meðaltal (fastandi, fyrir og eftir máltíðarmælingar)
- Hentar vel við sykursýki af tegund 2



FlexPen®

Á hverjum degi setja milljónir manna traust sitt á FlexPen®

- Einfaldur
- Öruggur
- Stillist aftur á 0 eftir notkun
- FlexPen® gefur marktækt nákvæmari skammta en aðrir áfylltir insúlínpennar¹
- Það þarf 30% minni kraft til að sprauta úr honum samanborið við aðra áfyllta insúlínpenna¹

Heimild: 1. Asakura T et al. Dosing accuracy of two insulin pre-filled pens Curr Medi Res & Opin, 2008;24: 1429-34



NovoPen®4 Fjölnotapenni

- Öruggur valkostur
- Tölustafir skömmtunarkvarðans eru þrisvar sinnum stærri*
- Auðvelt að lesa og velja réttan skammt
- Helmingi minni kraft þarf til að sprauta*
- Þegar inndælingu er lokið heyrst greinilegur smellur og stillist aftur á 0

Heimild: *Samanborið við NovoPen® 3

